

PER LA PRIMA VOLTA

Dopo anni di ricerca e sperimentazione
apre al pubblico il percorso

IL SISTEMA SOLARE INTERIORE

Supera blocchi e paure
e realizza i tuoi talenti
autentici grazie alle
sfere esistenziali



WORKBOOK

MyLifeDesign
Academy

INDICE:

— INTRODUZIONE	4
- COSA È E COSA NON È QUESTO PERCORSO	6
- L'ORIGINE DEL SISTEMA SOLARE INTERIORE	7
— L'ORIGINE DEI PROBLEMI	8
- LA VISIONE COSMOGONICA	8
— LA RIVOLUZIONE COPERNICANA	12
- LA RIVOLUZIONE COPERNICANA INTERIORE	14
— IL WORKSHOP E IL PERCORSO IN SINTESI	14
— IL SOLE	15
- CARATTERISTICHE DEL SOLE IN EQUILIBRIO	16
- CARATTERISTICHE DEL SOLE IN DISEQUILIBRIO	16
- A COSA CORRISPONDE IL SOLE INTERIORE	17
— PRIMA PRATICA: LA MEDITAZIONE DEL GLIFO SOLARE	18
— SECONDA PRATICA: ESPANSIONE NEL SOLE	21
— APPLICAZIONE DEL MODELLO	25
— PER OGNI PIANETA ESPLOREMO	26
— PERCHÈ LAVORARE SUL SISTEMA SOLARE INTERIORE	27
— COME PROGUIRE	27
— COS'È MY LIFE DESIGN ACADEMY	29
- COSA DICE CHI È PARTE MY LIFE DESIGN ACADEMY	31

— Condizioni d'uso

Questo prodotto (manuale in formato .pdf) contiene dati criptati al fine di riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta. È altresì vietato trasmettere ad altri il presente prodotto, sia in formato cartaceo sia elettronico, sia gratuitamente sia dietro corrispettivo in denaro, senza esplicita autorizzazione da parte dell'Autore. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che è scritto in queste pagine. Usando questo prodotto l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni. Data la diversità delle persone, non è garantito il raggiungimento dei risultati. I contenuti My Life Design Academy, del Filo d'Oro e di questo prodotto non costituiscono consulenza medica e/o psicologica. Il contenuto non è destinato a sostituire la diagnosi o il trattamento medico professionale. Chiedi sempre il parere di un medico o di un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi dubbio tu possa avere riguardo alla tua condizione di salute. Non ignorare mai il parere di un medico o ritardare la ricerca a causa di qualcosa che hai letto in questo percorso.

1

INTRODUZIONE

Benvenuti in questo workshop.

Questo è il primo passo verso [il percorso My Life Design Academy che durerà un anno](#), nel quale esploreremo i pianeti del Sistema Solare Interiore, cioè quelle sfere della nostra personalità profonda e della nostra vita che, attraverso strumenti specifici e ad altissimo impatto, possono essere riequilibrati per portarci:

- **benessere autentico,**
- **salute ed energia vitale rinnovate,**
- **chiarezza e lucidità mentale,**
- **uno stile di vita e relazionale armonico e consapevole ,**
- **realizzazione in ogni sfera della nostra vita secondo i nostri reali talenti e missione di vita.**

In questo percorso impareremo innanzitutto a comprendere quali sono le sfere più importanti della nostra vita: la sfera relazionale, emozionale, sessuale, comunicativa, delle abilità, dei talenti, della creatività e della propria vocazione più profonda, la sfera del femminile e del maschile, della collettività e della nostra capacità di creare gruppo e della nostra capacità di trasformare crisi, problemi e blocchi in risorse e rinascita.

Risveglieremo tutta una serie di **qualità**, di **talenti** e di **capacità** molto profonde attraverso un sistema che è il sistema planetario interiore dove ognuno di noi avrà innanzitutto chiarezza su quelle che sono le proprie disarmonie.

Comprenderemo che i **problemi che si presentano nella nostra vita hanno un'origine molto più profonda**, impareremo a riconoscerla e a padroneggiare gli strumenti per trasformarla. Avremo anche gli strumenti per poter comprendere a quali altre sfere apparentemente disconnesse, invece il problema è collegato e influenzato.

Avremo quindi degli strumenti che saranno bisturi molto molto precisi per **trasformarci, evolvere, acquisire nuove qualità, nuovi talenti, nuove abilità e soprattutto avere una visione chiara di una traiettoria esistenziale**

consapevole che realmente ci appartenga e risponda ai nostri bisogni, alle nostre necessità più autentiche e profonde.

Faremo **un viaggio in dieci pianeti, ognuno di questi pianeti rappresenta, una sfera della nostra vita**, per ogni pianeta avremo una visione chiara di ciò che rappresenta dentro di noi, di quali strumenti si possono applicare per portarlo in equilibrio, in armonia, per potenziare le caratteristiche archetipiche che rappresenta di noi stessi e poi come bilanciare ed equilibrare questo sistema solare interiore per poter manifestare un livello di prosperità, di salute, di armonia superiore nella nostra esistenza.



In questo percorso sarai affiancato da dei tutor e dei mentor che toccheranno vari aspetti per rendere il tuo viaggio ancora più completo e trasformativo.

Sarà presente Diletta Marabini, psicologa clinica e co-fondatrice della My Life Design Academy, che toccherà l'aspetto della psicologia, ovvero di come i pianeti impattano e incidono sulla nostra psiche e di come rappresentano aspetti di noi stessi.

Sarà inoltre presente Paola Castellani che rappresenterà l'aspetto dell'alimentazione: ad ogni pianeta corrisponde una sfera vitale e quindi anche una sfera alimentare.

Sarà presente anche l'area educativa-pedagogica familiare grazie a Valeria Pompili e le pratiche yoga ad hoc con Silvia Poggiaspalla.

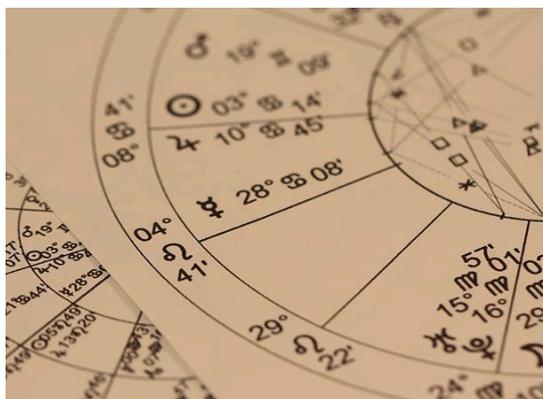
Esiste una correlazione tra pianeti, sfera vitale, aspetti della nostra personalità, alimentazione e movimento del corpo.

Ed infine faremo un lavoro straordinario sulla sfera emotiva e relazionale, cioè su come questo sistema planetario interiore può essere applicato non solo alla tua persona, ma anche a gruppi, alla sfera professionale e collettiva.

Tutto questo per permetterti di acquisire un metodo estremamente funzionale e pragmatico.

— COSA È E COSA NON È QUESTO PERCORSO

È molto importante chiarire che questo percorso non ha niente a che vedere con l'astrologia, con la carta natale, con l'oroscopo, con le predizioni.



Il percorso non è:

- ✗ Non è una sorta di oroscopo o un percorso di astrologia o di previsione del futuro;
- ✗ Non è un percorso ha a che vedere con il tema Natale;
- ✗ Non è un cammino che ti prometterà illusioni o speranze, o che ha a che fare con la New Age.

È un aspetto molto più intimo di noi, che riguarda la costruzione e l'armonia delle nostre sfere vitali e aspetti di noi stessi molto profondi che possono mostrarci un cammino di consapevolezza estremamente efficace proprio per portare bellezza, armonia e prosperità, oltre che salute e chiarezza nella nostra vita.

È un percorso in cui prenderemo in considerazione le antiche tradizioni sapienziali, la loro visione sugli archetipi planetari e cosa e come questi archetipi vengono riportati nella nostra interiorità a cui assoceremo una solida base di psicologia, di neuroscienze e di tutto quel filone di ricerca scientifica che ci mostra come, dall'intimità del nostro sentire, costruiamo il nostro destino a

partire dalle scelte, dalle decisioni, dai comportamenti, dal carattere, della capacità di agire e reagire alle situazioni e di attirare contesti corretti.

Sarà un percorso di profondissima consapevolezza, con degli strumenti pratici e pragmatici da poter applicare quotidianamente nella nostra vita.

Il percorso è:

- ✓ La condivisione di un percorso nato dal Filo d'Oro, frutto di 30 anni di esperienza che **per la prima volta viene aperto al pubblico** grazie alla My Life Design Academy;
- ✓ **Un ponte tra antiche tradizioni e scienze moderne**, grazie ad approfondimenti specifici nell'ambito della psicologia e delle neuroscienze;
- ✓ Un cammino che tocca **gli archetipi della vita e della psiche al fine di portare nella propria vita consapevolezza, equilibrio, salute e prosperità**;
- ✓ Un percorso che ti permetterà di **osservare i problemi e le situazioni che influenzano la tua vita in un modo completamente nuovo** e di avere più risorse e consapevolezze per poterle trasformare;
- ✓ Una via esperienziale pragmatica, dove **conoscenze funzionali, tecniche di consapevolezza e pratiche meditative** lavorano insieme per il nostro benessere.

— L'ORIGINE DEL SISTEMA SOLARE INTERIORE

Tutti i lavori ideati e promossi da Daniel Lumera e dal metodo My Life Design nascono da un profondissimo percorso pregresso che si chiama Il Filo d'oro, il percorso più autentico e profondo trasmesso da Daniel Lumera. Anche questo lavoro nasce dunque da una ricerca trentennale che affonda le sue radici nelle tradizioni sapienziali più antiche che nel corso dei millenni sono state validate prima dalla psicologia e successivamente dalle neuroscienze e che restituisce all'essere umano la capacità di trovare l'universo intero dentro se stesso, trovare delle risorse infinite, e avere una chiave di lettura straordinariamente profonda della realtà delle situazioni che viviamo.

Buon viaggio!

2

L'ORIGINE DEI PROBLEMI

Il lavoro con il Sistema Solare Interiore e l'approccio a questa metodologia ci porta a comprendere che **i problemi che crediamo di avere non sono mai quelli reali** e, che dietro a ciò che noi definiamo problema, esiste una concatenazione di eventi e di aspetti della nostra vita che concorrono alla sua manifestazione. In questo modello utilizzeremo il termine sfere per indicare aspetti della nostra vita che sono interconnessi, interdipendenti e da cui dipende la risoluzione dei singoli problemi o delle singole situazioni che si manifestano (possono essere situazioni relative al successo al denaro alle relazioni all'amore, alla alla sfera familiare). **Tutto è interconnesso** e molto spesso quando non riusciamo a risolvere un problema è perché una di queste altre sfere non è in equilibrio. Riuscire a capire come equilibrare queste sfere vuol dire avere una possibilità estremamente superiore di poter affrontare, guarire, risolvere e integrare i problemi in maniera efficace e con successo.

– LA VISIONE COSMOGONICA

In Oriente e più precisamente in India esiste una visione della realtà che è definita **cosmogonica** ovvero, i **pianeti del sistema solare vengono considerati come aspetti della nostra personalità profonda.**



Questo è un approccio, una visione del cosmo e dell'universo, che possiamo interiorizzare, utilizzare e applicare facilmente nella nostra vita quotidiana. Pensa se ogni pianeta di questo sistema ordinato che è il nostro sistema solare corrispondesse a una sfera della nostra vita.

Ora prova a considerare il sistema di pianeti e il Sole come degli archetipi, dei modelli, delle sfere che rappresentano parti di noi, della nostra psicologia, della nostra personalità e della nostra sfera più intima che riguarda la nostra individualità e la nostra essenza.

Vediamo ora alcuni archetipi planetari e come questi incidono nella nostra vita:

Marte



SFERA DELLA VITALITÀ, DELLA REALIZZAZIONE OPERATIVA di IDEE, SOGNI E PROGETTI DI VITA, DELLA CAPACITÀ DI TRASFORMARE RABBIA E CONFLITTI IN DETERMINAZIONE, PASSIONE E VOLONTÀ

Venere



SFERA RELATIVA ALL'AMORE, ALLA CAPACITÀ DI GODERSI LA VITA, ALL'ISPIRAZIONE, ALLE RELAZIONI ARMONICHE E ALLA CAPACITÀ DI TRASFORMARE IL SENSO ECCESSIVO DI DOVERE IN LEGGEREZZA E SERENITÀ.

Mercurio



SFERA DELL'ESPRESSIONE DI SÉ, DELLA CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE, DELLA RELAZIONE CON IL DENARO, DELLA CAPACITÀ DI TRASFORMARE LA PAURA DI ESPRIMERE LE PROPRIE ESIGENZE, DI COMUNICARE APERTAMENTE ED EFFICACEMENTE IN ESPRESSIONE AUTENTICA, ASSERTIVA E ARMONICA DI SÉ.

Urano



ARCHETIPO CHE RAPPRESENTA LA CAPACITÀ DI TRASFORMARE RIGIDITÀ, TENSIONI, CHIUSURA IN PROGRESSO, CURIOSITÀ, APERTURA, ESPLORAZIONE. LA CAPACITÀ DI CREARE ARMONIA CON IL GRUPPO, LA COLLETTIVITÀ E LA COSCIENZA COLLETTIVA

Nettuno



SFERA DELLA SENSIBILITÀ, DELL'INTUIZIONE PROFONDA, DELLA CONNESSIONE CON TUTTO. CAPACITÀ DI TRASFORMARE VULNERABILITÀ, CONFUSIONE MENTALE E INCOERENZA IN PROFONDA CONNESSIONE CON SÉ, ALTRUISMO ED EQUILIBRIO AUTENTICO

Plutone



ARCHETIPO DELLA RINASCITA, DELLA TRASFORMAZIONE DELLE CRISI INTERIORI IN RINNOVAMENTO, GUARIGIONE E REALIZZAZIONE ACCEDENDO AL PIENO POTERE DI RIGENERAZIONE.

Saturno



CAPACITÀ DI COSTRUIRE, EDIFICARE E DARE STRUTTURA ALLA VITA E AI PROGETTI, RAPPRESENTA LA CAPACITÀ DI TRASFORMARE LIMITI, TRISTEZZA E FALLIMENTO IN CONCRETEZZA, COSTANZA, PROFONDITÀ E SAGGEZZA

Terra



SFERA DEL NUTRIMENTO, DEL RADICAMENTO, DEL SENTIRSI AL SICURO, A CASA, DELLA CAPACITÀ DI ACCOGLIERE, RICEVERE E FIORIRE ALLA VITA

Giove

♃

SFERA DELLA PROSPERITÀ, DELL'ESPANSIONE, DELL'EVOLUZIONE, DELL'APERTURA MENTALE, DELL'OTTIMISMO, DELLA CAPACITÀ DI TRASFORMARE GLI OSTACOLI ALLA REALIZZAZIONE, LE PAURE E LE DIPENDENZE IN RISORSE INTERIORI, GIOIA E ABBONDANZA.

Luna

○

SFERA DELL'ENERGIA FEMMINILE, DELL'INTUIZIONE, DELL'EMOTIVITÀ, DEL SAPER FLUIRE COL CAMBIAMENTO E DELLA CAPACITÀ DI ACCOGLIERE E TRASFORMARE LE EMOZIONI STAGNANTI COME LA PAURA DEL GIUDIZIO E LA PASSIVITÀ IN SAGGEZZA E LEGGEREZZA.

“Questo modello nella mia vita è stato potentemente efficace. È stato qualcosa di rivoluzionario perché mi ha permesso di maturare innanzitutto una visione d'insieme molto più vasta e poi di trovare delle soluzioni pratiche efficaci ai problemi che quotidianamente mi si presentavano, comprendendo che non è il problema in sé per sé, ma il problema diventava uno strumento, un mezzo per riequilibrare il mio sistema solare, interiore, mettere il sole nel centro, sviluppare una coscienza solare e creare una grande trasformazione nella mia esistenza. Questo mi ha dato un vantaggio molto grande. E allora ho iniziato una ricerca per cercare, per cercare, per rendere questo sistema fruibile, comprensibile, semplice, pragmatico, fatto di strumenti e di esperienze affinché ognuno di noi potesse interpretare quelli che sono i problemi sotto la lente di questo modello, trasformandoli realmente in risorse.”

Daniel Lumera

3

LA RIVOLUZIONE COPERNICANA

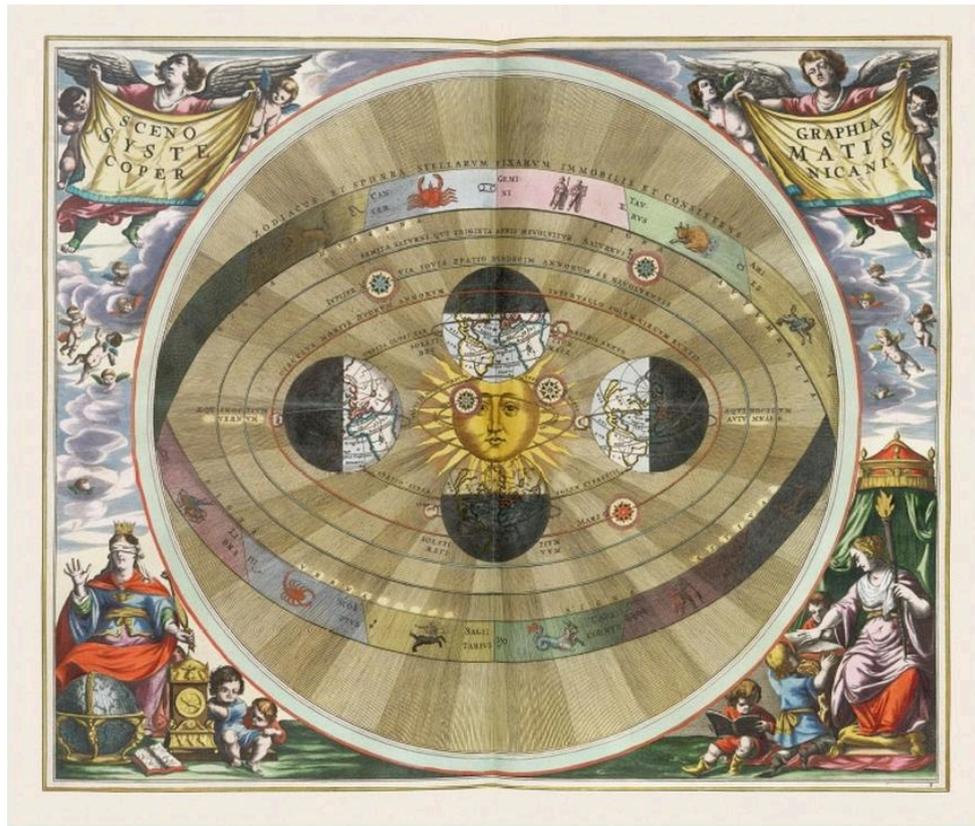
Poco più di 500 anni fa in questa terra per la prima volta accadde una rivoluzione.

Una rivoluzione nella maniera di vedere l'universo, di vedere il mondo, di vedere i pianeti e di vedere anche il ruolo dell'essere umano. Una rivoluzione che destabilizzò fortemente il sistema religioso e culturale dell'epoca.

La rivoluzione copernicana è cioè: Galileo attraverso il suo genio e poi Copernico attraverso il primo telescopio riuscirono a intuire e successivamente a dimostrare che non era il sole a girare intorno alla terra ma il contrario.



Pensate che visione antropocentrica che avevamo prima: la terra al centro di tutto. Questa era l'illusione di cui si nutriva solo 500 anni fa l'essere umano e poi, attraverso un'espansione di coscienza (perché il telescopio ha permesso di espandere visione delle cose e di guardarle da un'altra prospettiva) ci siamo resi conto che tutto ciò in cui avevamo creduto fino a quel momento era un'illusione.



Ebbene, dopo 500 anni quella rivoluzione, la rivoluzione copernicana che ha messo il sole al centro di questo sistema di pianeti non è stata ancora interiorizzata dall'essere umano.

L'essere umano non ha una percezione eliocentrica della vita e di se stesso e continua ad avere una percezione geocentrica. *Perché?* Innanzitutto perché noi continuiamo ad avere una visione antropocentrica: siamo noi al centro è la terra al centro.

Cosa accade se noi interiorizziamo, facciamo realmente avvenire questa rivoluzione copernicana dentro il nostro sistema percettivo e cognitivo?

Accadono dei miracoli straordinari: la possibilità di interiorizzare, di integrare, di applicare una nuova prospettiva a tutti quelli che sono gli aspetti della nostra vita la relazione con noi stessi, la percezione di un problema, la spinta verso una soluzione, la visione degli altri, la visione stessa della vita.

– LA RIVOLUZIONE COPERNICANA INTERIORE

Vivere la rivoluzione copernicana dentro noi stessi, trasformarla in un modo di sentire, di vedere, ha un impatto enormemente positivo sulla nostra salute, il nostro benessere e sulla qualità della nostra vita.

È molto importante che in questo sistema di pianeti interiore, dove ogni pianeta rappresenta una sfera della nostra personalità, il Sole sia al centro e svolga il suo ruolo di equilibratore, di manifestazione di un'armonia nelle sfere e svolga il suo compito di dispensatore di luce, di calore, di vita.

4

IL WORKSHOP E IL PERCORSO IN SINTESI

In questo percorso utilizziamo il modello dei pianeti come un modello di sfere che riguardano diversi aspetti della nostra vita: biologico, vitale, emotivo, relazionale, mentale ed esistenziale. Parallelamente a questo lavoro ne svolgeremo un altro di cambio di prospettiva, di rivoluzione copernicana interiore, di risveglio della nostra coscienza solare, della capacità che abbiamo di essere dei soli e di irradiare appunto ogni cosa con luce, con chiarezza, con calore e con vita.

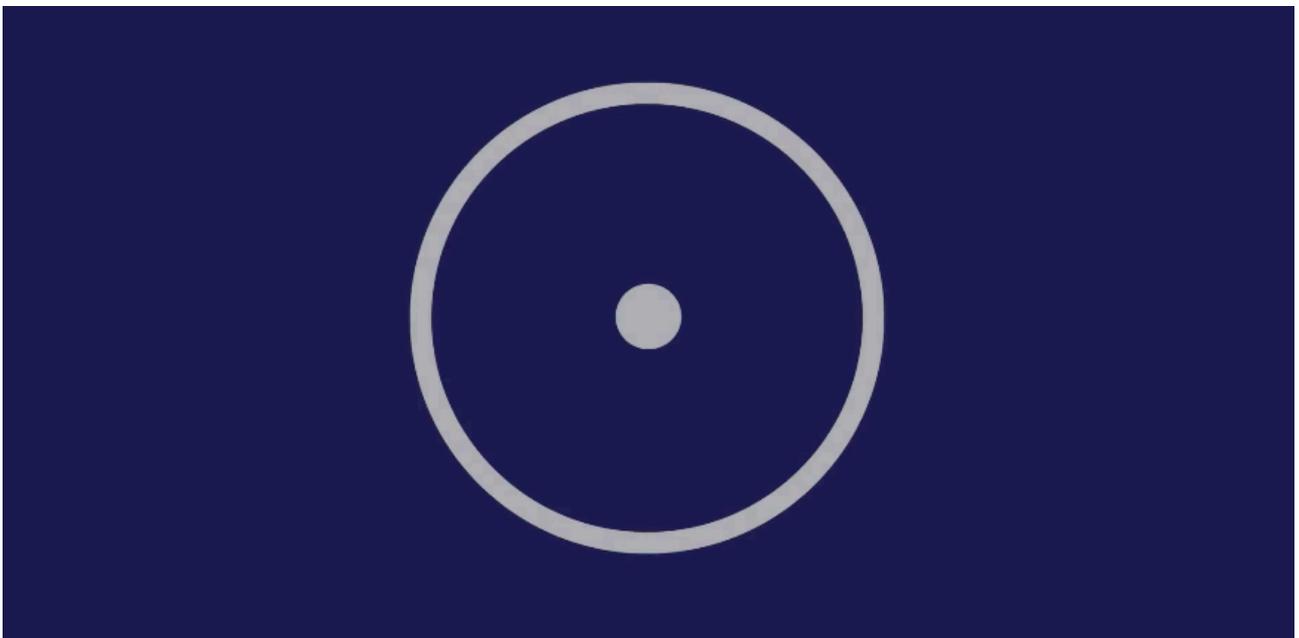
5

IL SOLE

Il sole è il primo dei pianeti, è il centro di questo sistema di sfere vitali su cui lavoreremo ed è simbolicamente un archetipo molto, molto potente.

Il simbolo che rappresenta il Sole si chiama **Glifo Solare ed è un cerchio con un punto nel centro.**

Il punto centrale rappresenta l'origine, la sorgente, l'origine di tutta la creazione, l'atto creativo, il punto d'inizio mentre il cerchio rappresenta invece la vita, l'eternità.



Ogni simbolo, archetipo e glifo di ogni pianeta rappresenta degli aspetti di noi, in questo caso rappresenta **la sorgente eterna della vita**, l'origine che ha creato questa eternità in divenire e questo aspetto, che ci appartiene intimamente, se contemplato attraverso il silenzio porta la mente nella condizione di poterlo riconoscere e risvegliare.

Il Sole rappresenta quindi la parte di noi più elevata, profonda e vera: la verità ultima, l'essenza che è presente dentro ognuno di noi.

– CARATTERISTICHE DEL SOLE IN EQUILIBRIO

Quando il sole è in equilibrio:

- risveglia: l'intelligenza, la forza di volontà, la vitalità,
- apre ad un coraggio profondo,
- dona indipendenza, centralità, la capacità di essere uno strumento che porta luce nelle cose, le riscalda, porta calore e porta vita in tutto ciò con cui viene a contatto,
- manifesta le qualità che ci portano nella vita al successo, alla chiarezza, all'illuminazione,
- è una potente guida interiore che ci permette di entrare contatto con quegli aspetti di intelligenza profondi che esistono dentro di noi, che poi ci permettono di discernere, di scegliere, di decidere, di manifestare armonia nella nostra vita,
- è un aspetto di noi, che ci risveglia ad una forza superiore, una forza molto saggia in grado di orientare la nostra vita,
- ci spinge alla ricerca della verità, di una verità che ci appartiene, che appartiene alla vita, di una verità che è figlia della saggezza, dell'intelligenza del cuore, di un discernimento molto profondo.

– CARATTERISTICHE DEL SOLE IN DISEQUILIBRIO

Quando nel nostro sistema nel nostro sistema solare, **il Sole è in disequilibrio**, di solito si manifesta:

- frustrazione: le persone frustrate hanno un sole che non è risvegliato, un sole che non è equilibrato,
- attraverso la necessità di accentrare per necessità egoiche, di orgoglio, superbia, nella superbia, arroganza o tirannia.
- nelle attitudini impositive di un tiranno, nella vanità, nella vanagloria, nella altezzosità e nella spavalderia,
- attraverso la ricerca del potere, del prestigio e della fama non per servire gli altri, ma per la controparte egoica di una personalità frustrata con un ego distorto che necessita semplicemente di essere al centro di tutto.

SOLE IN EQUILIBRIO

- ✓ Successo
- ✓ Illuminazione
- ✓ Guida interiore
- ✓ Forza Vitale
- ✓ Fiducia
- ✓ Forza superiore positiva che ci guida
- ✓ Aspirazioni dell'animo
- ✓ Creatività
- ✓ Ricerca della verità
- ✓ Senso Interiore di Sé

SOLE IN DISEQUILIBRIO

- ✗ Frustrazione
- ✗ Repressione di sé
- ✗ Perdita della voglia di vivere
- ✗ Eccessiva dipendenza dagli altri
- ✗ Insicurezza, passività
- ✗ Mancata espressione di sé
- ✗ Accentrare egoico
- ✗ Superbia e Orgoglio
- ✗ Arroganza e Spavalderia
- ✗ Dinamiche di controllo
- ✗ Vanità, Vanagloria,
- ✗ Impulso verso il potere, il prestigio, la fama

✗ Quando negli altri archetipi ci sono **conflitti e squilibri se NON c'è la luce consapevole ed equilibrata del sole** ad illuminarne la natura e l'origine, si genera una **grandissima sofferenza**.

✓ **Quando il Sole è in armonia**, si evidenzia un nucleo centrale rispetto al quale l'individuo può relazionarsi con e bilanciare le esigenze e gli archetipi di tutte le sfere vitali.

 **Il Sole Interiore porta luce nell'ombra ed ordine in ogni sfera**

— A COSA CORRISPONDE IL SOLE INTERIORE

Ogni pianeta che vedremo in questo percorso di sfere vitali, corrisponde ad una parte del nostro corpo ad un organo specifico.

Il Sole rappresenta il nostro stato di salute generale, la ghiandola che gli corrisponde, il timo.

È preposto a tutte le **funzioni di crescita, di sviluppo dell'organismo.**

È il pianeta che rappresenta anche il **sistema immunitario.** Quando il sistema immunitario indebolito andiamo sempre a lavorare su questo pianeta.

Rappresenta inoltre la forza, la capacità di resistenza e anche il benessere del cuore.

PRIMA PRATICA: **LA MEDITAZIONE DEL GLIFO SOLARE**

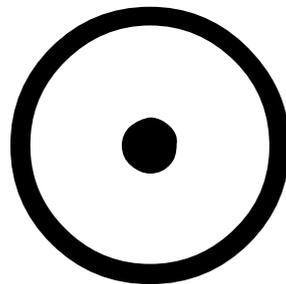
Possiamo meditare sul sole e sulla luce del sole.

1. Siedi in una posizione comoda con la colonna vertebrale eretta e interiorizzati.
2. Porta la tua attenzione al respiro con gli occhi chiusi. E quando ti senti centrato, riapri nell'assoluto silenzio
3. contempla il simbolo del glifo solare (che puoi trovare e stampare nella pagina successiva) per circa 5/7 minuti.
4. Osserva quel cerchio col punto al centro semplicemente attraverso la respirazione consapevole.
5. Guardalo, sentilo e lascia che porti ordine in te.
6. Trascorsi i 5 minuti (o il tempo che hai scelto) siediti a contatto con la luce del sole per altri 5 minuti.
7. Chiudi gli occhi, interiorizza quel glifo, quelle forme e nel silenzio porta l'attenzione al contatto della luce solare con la tua pelle.
8. Mentre senti che quella luce ti nutre ad ogni inspirazione, lascia che quella sensazione di contatto del sole con la pelle

entri dentro di te, dentro tuo corpo, nell'intimità del tuo essere. Porti chiarezza, porti calore, porti vita.

9. Ad ogni espirazione abbandonati al fatto che questa luce lavora, che l'universo entra in te e che ti nutra.
10. Lascia che la luce lavori.
11. Trascorsi 5 minuti, quando te la senti apri i tuoi occhi e riprenditi

Contemplare l'essenzialità delle forme del glifo porta quiete nella nostra mente, la ispira e allo stesso tempo la svuota in uno spazio di accoglienza, di creatività e di conoscenza, di ascolto di quel presente.



ESPANSIONE NEL SOLE

La seconda pratica è un esercizio di espansione della propria percezione nella prospettiva del Sole.

Questa pratica ci consente di vivere l'esperienza di essere al centro del proprio sistema solare e di essere di fatto una stella che irradia vita, luce, chiarezza ad ogni cosa che osserva.

SECONDA PRATICA: ESPANSIONE NEL SOLE

- 1.** Siedi in una posizione comoda con la colonna vertebrale eretta, fai un profondo respiro e chiudi i tuoi occhi.
- 2.** Porta tutta l'attenzione al tuo respiro e alla sensazione dell'aria che entra ed esce dalle tue narici in questo istante.
- 3.** Rendi il tuo respiro profondo e naturale.
- 4.** Ad ogni inspirazione segui l'aria che entra dalle tue narici, penetra attraverso i bronchi ed arriva nei polmoni e da essi, la vita sotto forma di respiro entra nel sangue e irrori il tuo corpo nutrendolo, alimentandolo, sostenendolo.
- 5.** Ad ogni espirazione rilascia ogni tensione.

6. Porta tutta l'attenzione alle parti del tuo corpo che sono in contatto con il suolo o con la sedia e attraverso delle lente e profonde respirazioni ad ogni inspirazione senti, immagina delle radici che penetrano sempre più in profondità nel suolo, nella terra e ad ogni espirazione queste radici scendono, nella profondità della terra fino al magma, il nucleo incandescente del pianeta Terra. Espirando profondamente, lascia che le tue radici penetrino in esso e si ricollegano al centro della terra.
7. Ad ogni inspirazione profonda, lenta, rilassata e naturale permetti a un flusso di forza, di vita, di energia di salire attraverso le tue radici, è l'energia della Madre Terra che nutre ogni creatura, che la sostiene, che l'alimenta.
8. Inspirando profondamente, lentamente, questa energia sale attraverso le tue radici fino alle zone del tuo corpo che sono in contatto con la terra.
9. Inspirando lascia che questa energia, che questa corrente elettromagnetica della terra, che questa vita, che questo nutrimento risalga in te attraverso le gambe, i glutei e si concentri alla base della colonna vertebrale. .
10. Ed inspirando profondamente lascia che questo flusso salga attraverso la tua colonna vertebrale più e più volte, fino alla sommità del tuo capo alla fontanella.
11. Lascia che questo flusso scorra dal basso verso l'alto attraverso la tua colonna vertebrale, in maniera naturale, spontanea, rilassata, profonda.

12. E mentre sale e risale più volte sentiti vivo, senti la vita che scorre attraverso di te, risveglia la consapevolezza di esistere, di essere in questo istante, la gioia naturale di esistere, di essere la luce naturale della vita la presenza consapevole in questo istante.
13. Inspira più profondamente e lascia che questo flusso risalga in maniera più intensa, inspira e lascia che si espanda nel cielo e seguilo. Espirando seguilo, lascia che si espanda oltre il tuo capo.
14. Rilassa il respiro, respira profondamente e segui questa colonna di luce, di vita, questo flusso elettromagnetico che si espande oltre il tuo capo, nello spazio infinito sopra di te, nel cielo, oltre il cielo, nello spazio vuoto del cosmo, in alto.
15. Senti come ti senti in espansione nel vuoto del cosmo.
16. Lentamente senti che questo flusso si espande ancora e ancora e si avvicina al sole, questa sfera enorme, incandescente, radiante, questo punto di luce nel vuoto infinito del cosmo e man mano che ispiri ti avvicini sempre di più a questa sfera, inspira profondamente ed entra dentro il sole ora.
17. Ed espirando expanditi e fonditi col sole, occupa tutto il sole inspirando ed espirando.
18. Mentalmente ripeti queste semplici parole: *Io sono. Io sono luce. Io sono Amore. Io sono vita.*
19. Mentre le ripeti dentro di te lascia che si risvegli una Coscienza solare, la coscienza un centro che irradia e dispensa luce, calore, vita, amore.

- 20.** Senti come ti senti nel sole, senti come è semplice stare ed essere nel centro. Senti come è semplice fare ruotare le cose intorno a te nelle giuste orbite, rimanendo nel centro. Senti come è semplice attrarre a te i pianeti, nelle giuste orbite, senza sforzo.
- 21.** Senti come una pioggia, una cascata di luce che discende in tutto il tuo essere che porta armonia, bellezza, pace, presenza, consapevolezza e amore.
- 22.** Senti che questa luce discende attraverso la fontanella, entrando nel tuo capo fino al cuore.
- 23.** E con delicatezza, lentamente appoggia le mani nel cuore, mantenendo i tuoi occhi chiusi e prendi contatto col tuo cuore, col sole che hai nel cuore. Sentine il calore, la vita, la luce. Lascia che questo sole si attivi in te, che lavori. Senti la sua forza, la sua presenza, la sua vita, la sua purezza. Una purezza che porta chiarezza, armonia ed equilibrio.
- 24.** Fai un pensiero di ringraziamento per la vita, inspira profondamente ed espirando dalla bocca apri le tue mani e porta questa luce nel mondo. Lascia che si espanda dal tuo cuore, che irradi e purifichi il luogo dove sei, che raggiunga ovunque loro siano le persone che tu ami, che porti a loro una carezza di luce, di vita, di purezza, di amore e di calore. E lascia che questo sole rimanga attivo dentro di te che risplenda nel cuore.
- 25.** Rimani qualche secondo nel silenzio e nella presenza. Fai tre profondi respiri e al terzo emettendo l'aria dalla bocca lentamente riprenditi ed apri gli occhi.

La pratica Espansione nel Sole è un primo piccolo approccio all'attivazione e al risveglio della prospettiva del Sole, del punto di vista del Sole, della Coscienza solare ed è l'inizio di un viaggio affinché il nostro sistema cognitivo e percettivo si abitui ad osservare la vita e le cose da un'altra angolazione, molto più vasta, più elevata, unitaria e non più polare.

6

APPLICAZIONE DEL MODELLO

Le pratiche e le meditazioni che abbiamo esplorato durante questo workshop le trovi insieme a bonus e pratiche extra all'interno di [My Life Design Academy](#):

- il risveglio della coscienza solare,
- la meditazione col glifo e con la luce solare,
- le respirazioni per l'espansione nel sole,
- il radicamento nella terra,
- il punto di vista del Sole.

Sono tutte pratiche che puoi utilizzare sia per cambiare la prospettiva di un problema sia in tutti i momenti in cui hai bisogno di forza vitale, motivazione, rigenerazione, centratura, lucidità o consapevolezza.

Utilizzele ogni volta che devi risorgere, che devi portare vitalità, calore, vita a quello che fai e che ti serve consapevolezza e centratura.

Questo workshop è il primo passo che faremo insieme in un percorso molto più ampio che riguarda tutto il Sistema Solare Interiore.

Percorreremo insieme ogni sfera che rappresenta un archetipo planetario che possiamo armonizzare e mettere nella giusta orbita affinché possa manifestare bellezza, armonia, prosperità, salute, benessere, ricchezza in tutta la nostra esistenza.

7

PER OGNI PIANETA ESPLOREMO

Quello che faremo in [Academy](#), nei prossimi mesi sarà di considerare ogni sfera planetaria, ogni pianeta, come una sfera della nostra esistenza, ripercorreremo il mito del pianeta, la storia, ciò che rappresenta, come poterlo equilibrare, come poterlo potenziare, quali sono gli irrisolti rispetto a quella sfera della nostra esistenza e quali sono le tecniche pragmatiche più efficaci per portare guarigione, consapevolezza ed innalzamento della coscienza proprio attraverso quella sfera planetaria.

L'obiettivo è quello di generare un sistema solare interiore in equilibrio con la nostra Coscienza solare, col nostro Sole interno perfettamente a suo posto risvegliato, attivo, operativo e avere quindi la capacità di essere dei creatori di armonia, di bellezza, di prosperità nelle nostre esistenze.

Per ogni archetipo avrai accesso a:

- ✓ Workshop dedicato con Contenuti, pratiche e meditazioni extra
- ✓ Incontro d'approfondimento sull'alimentazione corretta per armonizzare l'archetipo
- ✓ Un ciclo di pratiche di Siddha Yoga specifiche per incarnare e vivere attraverso il corpo l'archetipo
- ✓ Mentorship LIVE d'approfondimento con Daniel Lumera
- ✓ Una settimana di sfida di consapevolezza in pratica per integrare le pratiche nella routine quotidiana
- ✓ Incontri d'approfondimento per applicare l'archetipo da un punto di vista psicologico, relazionale, educativo e familiare.

8

PERCHÈ LAVORARE SUL SISTEMA SOLARE INTERIORE

Il lavoro sul Sistema solare interiore ha **tre funzioni principali**:

- La prima è quella di darci una **chiave di lettura per poter affrontare in maniera molto più efficace le problematiche e le situazioni che viviamo e la capacità di creare una vita più allineata con quelle che sono le nostre esigenze reali.**
- In secondo luogo è un percorso, uno strumento ed un processo che ci permette di **entrare in contatto e di riconoscere quello che è il nostro Dharma** ovvero lo scopo più profondo e autentico della nostra vita.
- Il terzo aspetto riguarda la nostra **evoluzione ovvero la capacità di ognuno di noi di realizzarsi, evolvere e crescere e quindi di avere un significato, un proposito, un senso esistenziale più nobile, più elevato, più potente e più profondo** e di conseguenza avere una traiettoria di vita più consapevole.

9

COME PROSEGUIRE

In questo primo importante passo all'interno del percorso dedicato al Sistema Solare Interiore abbiamo visto nello specifico il Pianeta Sole e sperimentato due pratiche di riequilibrio del sole interiore.

[Il percorso continua all'interno di My Life Design Academy](#), dove approfondiremo altre tecniche, lavoreremo situazioni, problematiche, prospettive, obiettivi e gli esperti e i mentor ci guideranno ad approfondire l'aspetto psicologico, di alimentazione e di movimento del corpo.

Inoltre ogni mese ci concentreremo sul riequilibrio di un pianeta diverso che tratteremo attraverso strumenti specifici e ad altissimo impatto, per portare:

- benessere,
- salute,

- chiarezza,
- consapevolezza,
- armonia,
- qualità della vita in tutta la nostra esistenza.



Crea il disegno
consapevole
della tua vita.

**SCEGLI,
DECIDI,
REALIZZATI.**

10

COS'È MY LIFE DESIGN ACADEMY

[My Life Design Academy](#) è un laboratorio e un **percorso vivo di valori dove si esplorano i pilastri del metodo My Life Design** applicabili ad ogni ambito della vita.

All'interno di academy esploriamo molti temi quali la **meditazione, le attivazioni bioenergetiche, l'energia sessuale, il fine vita, il perdono** e molto altro, grazie ad una metodologia applicabile ad ogni area della vita per creare uno **stile di vita consapevole e di reale benessere**.

La [My Life Design Academy](#) ha una **missione specifica: aprire a un numero più grande possibile di persone delle esperienze così profonde da poter innalzare la consapevolezza e il livello di coscienza di una massa critica e avere in tal modo un impatto in tutto il processo di trasformazione sociale**.

Tutto il percorso si basa su **3 pilastri**:



1° pilastro | le Masterclass: una volta entrato in Academy avrai la possibilità di fare un quiz di orientamento che ti permetterà di costruire un percorso su misura per te grazie alle masterclass live e on-demand.

Ogni masterclass tematica ti condurrà in profondità dell'argomento grazie alle oltre 3 ore di contenuti audio e video, workbook, pratiche scaricabili e sfide di consapevolezza con tutta la community.

In affiancamento a questo una ricca libreria multimediale andrà ad approfondire i singoli argomenti.

2° pilastro | i mentoring, le sfide e gli incontri

live: grazie ai cicli di pratica ed ai mentoring live tenuti personalmente da Daniel Lumera e dai Mentor, ogni mese esploreremo un'area diversa affinché ogni aspetto della vita si trasformi in un motore di consapevolezza, salute, benessere e vitalità.

Oltre a questo, ogni mattina ed ogni sera meditiamo insieme grazie al servizio in dono #lacommunitymedita e ogni sabato pratichiamo lezioni di SiddhaYoga.



3° pilastro | la community: la community è la seconda casa dei ricercatori, dove si abitano i valori dell'interconnessione, dell'interdipendenza e della condivisione e i principi cardine dell'accoglienza, gentilezza, amore condivisione e consapevolezza.

La community è un luogo che permette di entrare in contatto con chi, come te, ha scelto di creare il disegno consapevole della sua vita.

È lo spazio per stringere nuove amicizie, incontrare altri ricercatori, confrontarsi, praticare insieme ogni mattina insieme e per sentirci ed essere uno nell'uno.



— COSA DICE CHI È PARTE MY LIFE DESIGN ACADEMY



“Mi sono avvicinata alla My Life Design nel 2020. Era un momento un po' particolare, avevo perduto dei riferimenti importanti. Ho seguito Webinar e Masterclass e ho iniziato a consultare il materiale disponibile. Ho percepito che quello che veniva proposto alla mia attenzione fosse confacente alla possibilità di affrontare dei cambiamenti in linea con il mio sentire più autentico tralasciando scelte dettate dalla convenienza del momento. Questa possibilità mi ha dato nel tempo pace nel cuore e più consapevolezza. Fare parte della MyLife design mi ha messo a disposizione un un valore aggiunto, quale è l'esperienza di costanza e determinazione nella pratica della Meditazione. Essere parte della My Life Design è un dono che facciamo a noi stesse. Grata per essere qui 🙌💪❤️”

Franca Valacchi



“Mi sono ritrovata sola, non nel vero senso della parola, sola con me stessa, con l'ennesimo problema di salute. L'Academy mi sta aiutando ad imparare a vivere, a vivere nel presente, ricevo ogni giorno tanta luce dal gruppo quando ci ritroviamo, sperando di poter contraccambiare con tutto il cuore. Ho colto l'opportunità del tempo che mi è stato donato. Grazie infinite per questo dono.”

Michela Campus



Nel 2019 ho sentito la necessità di risolvere dei disagi che mi affliggevano, così mi sono avvicinata alla meditazione e ho incontrato Daniel che subito ha attirato la mia attenzione perché ciò che diceva risuonava in me tantissimo. Ho incontrato anche l'Academy e il mio sentire e agire nella vita è cambiato radicalmente, tutto il mio stile di vita ha subito un cambiamento. Essere in Academy mi ha aiutato in due momenti molto dolorosi, la fine della mia relazione e la morte di mia mamma. Stare in un percorso di ricerca mi ha permesso di utilizzare delle pratiche che mi hanno portata a consapevolizzare e superare il lutto. L'Academy, il gruppo dei ricercatori con il loro sostegno sono stati di fondamentale importanza. Sono infinitamente grata a Daniel e a tutta l'Academy, perché ho potuto sperimentare e comprendere quanto Amore ci può essere anche nel dolore più profondo. Ho imparato anche a vivere nella gratitudine, nella fiducia e percepire la vita come un dono. Grazie 💙

Dana



Academy mi ha aiutato a gestire con consapevolezza una relazione che stava diventando tossica, sono riuscita a superare i vari momenti di dolore, solitudine e sono riuscita a chiuderla, scegliendo me stessa e il mio star bene. Con una pratica costante, in particolar modo della meditazione e delle attivazioni bioenergetiche creando una ritualità quotidiana. ❤️

Daniela

Mi ha aiutato a superare momenti veramente difficili soprattutto all'inizio, quando vivevo nel panico..grazie agli strumenti offerti.. diciamo che mi ha trasmesso una certa fiducia nella vita che prima non avevo

Fabio

Seguendo già da alcuni anni il percorso inizialmente l' ho visto come una mia esigenza..Stavo vivendo una relazione negativa che stavo portando avanti da molti anni, nonostante tutte le pesanti situazioni. Piano piano ho cominciato a guardare me stessa invece di giudicare l'altro. Ho iniziato vari percorsi sul perdono, a leggere libri di Daniel, ad utilizzare in modo più costante le varie tecniche di meditazioni. Ho liberato tanti pensieri ossessivi, poi il silenzio, l'allontanamento mi hanno permesso di SENTIRMI e poi mettermi al servizio del prossimo anche come volontari. Ho avuto in dono un anno gratuito viste le mie sopraggiunte condizioni economiche e sono qui a ringraziare infinitamente la My Life Design Academy e tutte le belle persone che ho incontrato o che mi hanno aiutata...

Adele



Ho iniziato il percorso dell'Academy neanche un anno fa, ed è come se avessi trovato 'casa': un luogo dove posso essere me stessa e sempre trovare un aiuto nel mio cammino. In particolare ho fatto un grande passo nel liberarmi da sofferenze passate, che mi bloccavano. Il dono più bello è la consapevolezza sempre maggiore del momento presente, cogliendone il miracolo, la bellezza , la luce, anche nei periodi più faticosi

Antonella

IL VIAGGIO CONTINUA...



Ti aspettiamo all'interno di
My Life Design Academy

Per proseguire
il viaggio nel tuo

**SISTEMA SOLARE
INTERIORE**



